



# Burger di bistecca di pollo e verdure cremose con cipolle caramellate, cavolo cappuccio e salsa aioli

20 minuti • Mangiami per primo

11

Cerca il kit con lo stesso numero



Cipolla



Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane



Mix di cavolo cappuccio



Aioli



Pane Per Hamburger



Pomodoro



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Ciotola, Padella

## Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	2	3
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane* (g)	300	600	900
Mix di cavolo cappuccio* (g)	150	300	450
Aioli 8) 9) (pacchetti)	1	2	3
Pane Per Hamburger 7) 8) 13) (pacchetti)	1	2	3
Pomodoro* (pezzi)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Olio d'oliva		(q.b.)	
Sale		(q.b.)	
Zucchero (cucchiaini)	2	4	6
Aceto balsamico (cucchiaini)	1	2	3
Pepe		(q.b.)	
Aceto (cucchiai)	2	4	6

\*Conservare al fresco \*\*Non incluso nella box

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	478 g	100 g	629 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2899 kJ/ 693 kcal	606 kJ/ 145 kcal	3771 kJ/ 901 kcal	600 kJ/ 143 kcal
Grassi (g)	31 g	7 g	42 g	7 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	52 g	11 g	52 g	8 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Fibre (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Proteine (g)	36 g	8 g	64 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Con un poco di zucchero

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate la cipolla con un pizzico di **sale** e un gocciolo d'**acqua** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete lo **zucchero**, l'**aceto balsamico** (dosi in tabella) e proseguite la cottura a fuoco basso per 6-9 minuti, o finché saranno tenere e traslucide, poi spostatele in una ciotolina.



## Insalatina cremosa

- Nel frattempo, raccogliete il **mix di cavolo** in una ciotola. Condite con l'**aceto**, la **salsa aioli**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene (**coleslaw**). **QUESTIONE DI GUSTI: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, omettetela se non la gradite o sostituirla con della maionese.**
- Tagliate il **pomodoro** a rondelle di 1 cm.
- Tagliate il **pane per hamburger** a metà.
- Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio con un filo d'**olio** e tostate il **pane** dal lato tagliato per 1-2 minuti.



## Pollo più dorato

- Scaldate molto bene una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**, unite il **pollo**, **sale**, **pepe** e cuocete per circa 5-6 minuti.
- Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 3-4 minuti, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.



## Pronti all'assaggio!

- Adagiate sulla base del **pane** qualche fetta di **pomodoro**, il **pollo**, la **cipolla** caramellata, un po' di **coleslaw**, poi richiudete il panino.
- Servite a parte il resto del pomodoro e di coleslaw.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

